

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

## La consapevolezza allontana lo stress

Basta prestare attenzione alle piccole azioni, senza mai giudicare. E per chi ha problemi alla pelle, ecco uno spray

### SERENITÀ E RILASSAMENTO NASCOSTI NELLA QUOTIDIANITÀ

La chiamano "mindfulness", consapevolezza in inglese. Ed è uno strumento potentissimo per coltivare una più piena presenza al qui e ora, vivendo più sereni. «Significa prestare attenzione: con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante», spiega Jon Kabat-Zinn, professore di medicina presso la University of Massachusetts, pioniere di questo approccio psicoterapeutico. Può sembrare una banalità, non lo è. Tant'è vero che in Usa e Gran Bretagna è da tempo una pratica utilizzata in ambito clinico per contrastare le ricadute depressive (un esperimento pilota è stato proposto anche all'Ospedale San Carlo di Milano) e di recente il suo utilizzo si è esteso all'ambito educativo e organizzativo. Lo psicologo Fabio Giommi, che di questo argomento e del suo prossimo libro *Trasformare la mente* parlerà al **Festival della Mente** di Sarzana (31 agosto-2 settembre), ci spiega come muovere i primi passi nella mindfulness.

➊ **Dal buddhismo alla quotidianità.** È un approccio basato sulla "meditazione di consapevolezza", una delle principali tradizioni del buddhismo classico, e consiste nel proporre un livello di meditazione adatto ai contesti (e al disagio) quotidiani.

➋ **Non è una tecnica di rilassamento.** Né un modo per svuotare la mente o una forma di trance. Non è una "spa emozionale".

➌ **Primo esempio pratico.** Scegliete ogni settimana una diversa attività tra quelle di routine e più ripetitive, come lavare i piatti, lavarsi i denti, portare giù la spazzatura... durante queste attività la mente, che si annoia, va per fatti suoi. Invece, portate l'attenzione al presente, notando tutti gli aspetti di ciò che state facendo e "sentendo" con tutti i canali sensoriali. Sembra facile...



Ogni settimana cambiate attività. Gli effetti dell'esercizio lentamente si espandono con una spontanea crescita della capacità di "stare connessi".

➍ **La ricchezza del qui e ora.** Una capacità progressiva di maggiore presenza al presente ci apre a esperienze inaspettate, alla pienezza del vivere. È un aiuto contro ansia, stress, emotività eccessiva.

➎ **Accettare anche quello che non ci piace.** Progredendo con gli esercizi si può arrivare a "osservare" le esperienze negative senza esserne intrappolati, come se fossero semplici eventi mentali (pensieri) o del corpo (emozioni), prive di reale significato oltre la percezione del momento. Non è detto, cioè, che un pensiero sia la realtà. Senza sfuggire, però, il lato "negativo" dell'esperienza: il disagio, la sofferenza, il dolore. La mindfulness chiede e insegna a non respingere o negare questa dimensione ma a farne motivo di crescita e a gestire le cause di sofferenza, spesso con creatività.

➏ **La paura della gioia.** Spesso, senza rendercene conto, sfuggiamo anche le emozioni e i pensieri positivi. La piena intensità di un piacere può fare paura, come tutte le emozioni forti. Date piena attenzione anche a questo versante.

➐ **Info:** [mindfulnessitalia.it](http://mindfulnessitalia.it) e [festivaldellamente.it](http://festivaldellamente.it)